むなかた市民学習ネットワーク

No. 509

むなかた市民学習ネットワーク事務局
TEL.36-3721 FAX.36-3732

学級生募集

初心者歓迎です

令和8年熊本地震チャリティ合同講座

家庭料理＆パン・お菓子

みんなで応援しましょう！

有志指導者　貞弘　龍子
　　塚本　けさ子

●メニュー
・手作りチキンハムのサンドウィッチ
・白菜のポタージュ
・クッキー
・人参寒天
＊シフォンケーキ、ピクルスなどの試食もあります



場　所　メイトム宗像
期　日　10月28日（水）
時　間　午前9時～午後1時
参加費　2000円
持参品　エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り容器
＊材料費を除いた金額を義援金として寄付いたします
＊学習料、会場使用料は不要
＊申し込みは、左記の要領で10月15日（木）必着

応募要領

●学習料は1人1回500円（4回分前納）
●会場使用料と教材費は学習者負担のため別途徴収します（入会金なし）
●学級は6人以上で成立
●不成立の場合のみ連絡します

申し込み締め切り後（10月16日～）にキャンセルされても、4回分の学習料（短期学級の場合は回数分）と教材費を頂きます

申込方法

10月15日（木）必着
ハガキまたはFAXで希望学級（学級名、指導者名、場所、曜日、時間）、住所、氏名、年齢、電話番号を楷書で記入し送ってください
左記コードから申込可

《あて先》〒811-3437
宗像市久原180
メイトム宗像内
むなかた市民学習ネットワーク事務局
FAX（36）3732

注意事項

●直接、事務局での申し込みもできます。電話での申し込みはできません
●連絡希望者は、往復ハガキで申し込んでください
●応募者多数の場合は抽選になります
●傷害保険は自己加入してください。子ども連れの参加はご遠慮ください
申し込み後、連絡がない場合は、記載の開級日に直接各学級へお越しください

一日学級

①季節のジャム作り

キウイジャムとスコーンでアフタヌーンティー♪



有志指導者　武石　久史
場　所　メイトム宗像
期　日　11月24日（火）
時　間　午後1時～同4時
教材費　1500円
持参品　エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、ステンレスかホーロー鍋（直径25～30cm、深さ15～20cm）

②アロマテラピー

ドライハーブを使ったバスソルトとアロマポット



有志指導者　伊東　奈緒
場　所　メイトム宗像
期　日　11月14日（土）
時　間　午前10時～同11時30分
教材費　2000円
持参品　筆記用具

③美姿勢&リンパケア

骨盤底筋と大腰筋で身体の軸を整える

有志指導者　安永　洋子
場　所　メイトム宗像
期　日　11月2日（月）
時　間　午後1時～同4時

追加募集



④かな書道

「いろは」から変体仮名を学ぼう



有志指導者　金子　ようこ
場　所　河東コミセン
曜　日　第1・3土曜日
時　間　①午前9時～同10時30分
②午前10時30分～正午
教材費　300円程度／月
持参品　書道用具一式
（墨滴は使用しません）

⑤やさしい声楽

有志指導者　池松　裕美子
場　所　自由ヶ丘コミセン
曜　日　毎週火曜日
時　間　午前10時～正午
教材費　コピー代
持参品　筆記用具
対象者　どなたでも
＊やさしい日本歌曲・イタリア歌曲・ドイツ歌曲など



⑥パソコン

有志指導者　坂本　敏子
①曜日　第2・4木曜日
時間　午前9時30分～同11時30分
②曜日　第2・4木曜日
時間　夜午後7時～同9時
＊以下共通事項
場　所　有志指導者宅（自由ヶ丘2丁目宗像郵便局近く）
持参品　ノートパソコン、筆記用具
＊パソコンの貸し出しあり



⑦フラダンス

ハワイアンで楽しく体を動かしましょう



有志指導者　村上　育代
場　所　メイトム宗像
曜　日　第1・3月曜日
時　間　午後1時30分～同3時
持参品　筆記用具、水、動きやすい服装
対象者　初心者

⑧アロマテラピー

日常生活にアロマを取り入れてみませんか



有志指導者　門司　早苗
場　所　メイトム宗像
曜　日　第3木曜日
時　間　午前10時～同11時30分
教材費　1200円程度／回
持参品　筆記用具、ティーカップ

⑨わくわく元気体操

音楽に合わせて楽しくストレッチしましょう！



有志指導者　得田　百合江
場　所　メイトム宗像
曜　日　毎週金曜日
時　間　午前10時～同11時30分
教材費　3800円（初回／道具代）
＊年齢問わず、どなたでも

⑩スマイル健康体操

心身のリフレッシュ音楽に合わせて運動しましょう



有志指導者　中村　廣子
場　所　赤間コミセン
曜　日　毎週水曜日
時　間　午前10時～同11時30分
持参品　上靴、水

⑪ドイツ語（午後クラス）

有志指導者　堀口　順子
場　所　河東コミセン
曜　日　毎週水曜日
時　間　午後1時15分～同2時45分
教材費　2500円程度／初回のみ
持参品　辞書、筆記用具
対象者　ドイツ語を学んだことのある人



楽しかった夏の課外授業

夏の課外授業動画はコチラ















企画編集・むなかた市民学習ネットワーク編集委員会　発行・むなかた市民学習ネットワーク運営委員会　〒811-3437　宗像市久原180　メイトム宗像内　TEL0940(36)3721　FAX0940(36)3732